



Centro KABOR (via Adige 31) - 06 8416037 - www.centrokabor.it

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9:15-10:15	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce
9:30-10:30		Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	
10:00-11:00	Gym Dance (Biosport)		Gym Dance (Biosport)		Gym Dance (Biosport)
10:30-11:30	Ginnastica Dolce	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce
11:00-12:00	Risveglio Muscolare (Biosport plus)		Risveglio Muscolare (Biosport plus)		Risveglio Muscolare (Biosport plus)
11:30-12:30	Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale		
12:00-13:00		Pilates		Pilates	
13:30-14:30	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body	Total Body
13:30-14:30	Pilates Posturale		Pilates Posturale		
17:00-18:00	Ginnastica Posturale (Minerva)	Ginnastica Posturale (Miryan)	Ginnastica Posturale (Minerva)	Ginnastica Posturale (Miryan)	
17:00-18:00	Kick Boxing		Kick Boxing		
18:00-19:00	Kick Boxing	Karate	Kick Boxing	Karate	Kick Boxing
18:00-19:00					Pilates
18:30-19:30	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
19:00-20:00	Kick Boxing		Kick Boxing		Kick Boxing
19:00-20:00			Hatha Yoga		Pilates
19:30-20:30	Fitness	Fitness	Fitness	Fitness	
20:00-21:00		Pilates (Minerva)		Pilates (Minerva)	

Body Building:

Lun.-Ven. 9:00-22:00

Sab. 10:00-15:00

L'istruttore è in sala nei seguenti orari:

Lunedì 18:00-20:00

Martedì 18:30-21:00

Mercoledì 18:00-20:00

Giovedì 18:30-21:00

Venerdì 18:00-20:00

Orario di apertura ai tesserati: Lunedì-Venerdì 9:00-22:00 Sabato 10:00-15:00



Centro KABOR (via Adige 31) - 06 8416037 - www.centrokabor.it

Corsi per bambini e ragazzi

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
15:15-16:30			Danza Moderna		Danza Moderna	
16:30-17:30		Judo	Danza Moderna	Judo	Danza Moderna	
17:00-17:50		Karate		Karate		
17:30-18:30		Judo	Danza Moderna	Judo	Danza Moderna	
18:30-19:30		Judo		Judo		

Note: